



# Overbelasting en ontsporing van mantelzorg aan ouderen

Mantelzorg is vrijwillige zorg, meestal verleend door een naaste, vaak uit liefde en genegenheid. Met veel mantelzorgers gaat het goed. Zij helpen omdat zij het graag doen. Zij ontlenen plezier aan de hulp die ze geven. Zij hebben geen behoefte aan ondersteuning. Er zijn echter ook mantelzorgers die een hoge belasting ervaren. Dit uit zich bijvoorbeeld in:

- de situatie van degene voor wie zij zorgen, laat hen nooit los;
- ze hebben meer moeite dan anders om hun eigen huishouden te regelen;
- door het geven van hulp is hun eigen gezondheid achteruitgegaan;
- ze zijn ziek of overspannen geraakt omdat ze hulp geven.

## Risicofactoren voor overbelasting

(Over)belasting hangt samen met kenmerken en leefomstandigheden van de mantelzorger en met de zorgsituatie. Door een samenspel of stapeling van risicofactoren kan de draaglast groter worden dan de draagkracht van de

mantelzorger. Denk hierbij aan:

- de mantelzorger heeft moeite om hulp voor zichzelf te vragen
- de mantelzorger heeft een intensieve baan en/of gezinsleven
- de mantelzorger heeft te maken met gedragsverandering van de oudere

Overbelasting bij de mantelzorger kan leiden tot:

- stress of uitputting
- ziekte of depressie
- eenzaamheid en isolatie

Gedrag van de mantelzorger bij overbelasting waardoor het voor de oudere onveilig wordt:

- verwaarlozing van de oudere
- negeren
- verbaal geweld
- opsluiting

**Vroegsignalering en voorkomen van mogelijke overbelasting is erg belangrijk. Zowel in het belang van de oudere als dat van de mantelzorger.**



## Signalen van overbelasting

(Dreigende) overbelasting kun je signaleren door te letten op:

- **Lichamelijk:** hoofd- of buikpijn, verhoogde bloeddruk, hyperventilatie, pijn in nek, schouder of rug, duizeligheid, toenemende vermoeidheid, minder eetlust of juist voortdurend honger.
- **Psychisch:** schaamte- en schuldgevoelens, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, lusteloosheid, slaapproblemen, snel geëmotioneerd zijn, piekeren en gespannen zijn.
- **Gedragsmatig:** rusteloosheid, chaotisch, onverdraagzaam, agressief, verwaarloosd uiterlijk, meer roken en drinken, gebruik van kalmerende of stimulerende middelen.
- **Situationeel:** geen tijd meer voor zichzelf, verlies van werk, verlies van contacten, sociaal isolement.

## Signalen van ontsporing

De grens tussen uit je slof schieten en een echt ontspoorde situatie, is moeilijk aan te geven. Vaak is er een patroon ontstaan dat de mantelzorg zelf niet kan doorbreken. Ontsporing van mantelzorg kan je op twee manieren signaleren:

De *oudere* krijgt onvoldoende zorg, want de mantelzorg kan de zorg niet meer bijbenen. Aanwijzingen hiervoor zijn dat de oudere:

- geen aandacht en respect krijgt
- niet buiten komt
- niet op tijd gewassen wordt en/of geen schone kleding draagt

- onvoldoende of eenzijdig eet en drinkt
- geen of geen goede medische zorg krijgt
- een vervuild huis heeft en/of het bed niet wordt verschoond

De *mantelzorg* gedraagt zich door stress gefrustreerd, gemeen of agressief.

Aanwijzingen hiervoor zijn dat de mantelzorg de oudere:

- duwt, trekt, slaat of knijpt
- uitscheldt, bedreigt of kleineert
- vastbindt of opsluit
- ongevraagd kalmerende medicijnen toedient
- niet toestaat bezoek of telefoon te ontvangen
- geen toegang geeft tot zijn/haar eigen post of financiën
- in het bijzijn van anderen steeds het woord ontnemt

## Handreiking en toolkit

Er is een Handreiking 'Overbelasting en ontsporing van mantelzorg aan ouderen' beschikbaar. Deze is te downloaden via de website van Veilig Thuis Gelderland-Zuid. Hier is ook een toolkit ouderenmishandeling beschikbaar.

**Heeft u vragen? Stuur een email aan:**  
[vtzuid.zorgmelding@veiligthuisgz.nl](mailto:vtzuid.zorgmelding@veiligthuisgz.nl)  
[www.veiligthuisgelderlandzuid.nl](http://www.veiligthuisgelderlandzuid.nl)  
**Wilt u advies of een melding doen?**  
**Bel Veilig Thuis | 0800 -2000**